



## Department of Health & Mental Hygiene

ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড  
মেন্টাল হাইজিন

Michael R. Bloomberg  
মেয়র

Thomas Farley, M.D., M.P.H.  
কমিশনার

## Health & Hospitals Corporation

হেলথ অ্যান্ড হসপিটালস্ কর্পোরেশন

Alan. D. Aviles  
প্রেসিডেন্ট

## Mayor's Office of Immigrant Affairs

মেয়র'স অফিস অব  
ইমিগ্র্যান্ট অ্যাফেয়ার্স

Fatima Shama  
কমিশনার

## H1N1 (এইচ১এন১) এবং মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা সম্পর্কে নিউ ইয়র্কের অভিবাসী অধিবাসীদের জন্য একটি খোলা চিঠি

প্রিয় নিউ ইয়র্কবাসী:

H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা (“সোয়াইন ফ্লু”)—এর ফিরে আসার সাথে সাথে নিউ ইয়র্ক সিটিতে ফ্লু’র মৌসুম এসেছে। শীত হয়ে যাওয়ার আগে, শহরের অধিবাসীরা সাধারণ মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জাতেও আক্রান্ত হতে পারেন।

ইনফ্লুয়েঞ্জার বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য এবং অভিবাসনগত অবস্থা অথবা স্বাস্থ্য বিমার কভারেজ নির্বিশেষে নিউ ইয়র্ক সিটির সকল অধিবাসীর স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য মেয়র ব্লমবার্গ একটি পরিকল্পনা তৈরি করেছেন। আপনার নিজেকে ও আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন কিছু তথ্য এখানে দেয়া হলো:

- মনে রাখবেন নিউ ইয়র্ক সিটির সবার জন্য স্বাস্থ্য সেবার ব্যবস্থা রয়েছে। ডাক্তারের কাছে, ক্লিনিকে বা হাসপাতালে যেতে আপনার ভয় পাওয়া উচিত নয়। টিকা পাওয়া অথবা ইনফ্লুয়েঞ্জার চিকিৎসা পাওয়ার ক্ষেত্রে আপনার অভিবাসনগত অবস্থা কোনো বাধা হবে না। আইন অনুযায়ী আপনার স্বাস্থ্যসেবা গোপনীয়।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ করার জন্য, এই বছর কিছু কিছু ব্যক্তির দুইটি ভিন্ন ধরনের টিকা গ্রহণের প্রয়োজন হবে: একটি মৌসুমি ফ্লু’র জন্য এবং অন্যটি H1N1 (এইচ১এন১) ফ্লু’র জন্য। কাদের এই টিকাগুলো দেয়া দরকার, এবং এগুলো কোথায় পাওয়া যাবে তা জানার জন্য, অনুগ্রহ করে [311](http://311.nyc.gov/flu) এ ফোন করুন অথবা [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu) ওয়েবসাইট দেখুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটি ডিসেম্বর মাসে এলিমেন্টারি স্কুলের শিক্ষার্থীদের জন্য H1N1 (এইচ১এন১) টিকা প্রদান করছে। যদি আপনি চান যে আপনার সন্তান স্কুলে টিকা গ্রহণ করুক, তাহলে আপনার সন্তান সম্মতিপত্র ও বাছাইপত্র বাড়িতে নিয়ে গেলে সেগুলো পূরণ করে ফেরত পাঠাবেন। ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের প্যারেন্ট কোঅর্ডিনেটররা পিতামাতাদেরকে এই বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন।
- এছাড়াও ডিসেম্বর মাসে, পাঁচটি বরোর সবগুলোতে সিটি কর্তৃপক্ষ সপ্তাহান্তে বিনামূল্যে টিকা প্রদানের আয়োজন করছে। তারিখ ও স্থান সম্পর্কিত তথ্যের জন্য [311](http://311.nyc.gov/flu) এ ফোন করুন অথবা [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu) ওয়েবসাইট দেখুন। এই ক্লিনিকগুলো যাদের জন্য:
  - ✓ গর্ভবতী মহিলা
  - ✓ 4 বছর থেকে 24 বছর বয়সী যে কেউ (4 বছরের কম বয়সী কোনো শিশুর জন্য নয়)
  - ✓ 25 থেকে 64 বছর বয়সী যে সব ব্যক্তির এমন কোনো দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা আছে যার ফলে ইনফ্লুয়েঞ্জা আরো বেশি বিপজ্জনক হয়ে ওঠে
  - ✓ যে সব ব্যক্তি 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের সাথে বসবাস করেন বা তাদের যত্ন নেন
- টিকা নেয়া ছাড়াও, আপনি নিজেকে ও অন্যদেরকে ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য অন্যান্য পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন।
  - ✓ আপনি কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন। আপনার জামার হাতা বা একটি টিসু ব্যবহার করুন (আপনার হাত ব্যবহার করবেন না)।
  - ✓ সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত বার বার ভালোভাবে ধুয়ে নিন, বিশেষ করে কাশি বা হাঁচি দেয়ার পর। অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড ক্লিনার (হাত পরিষ্কারক) ব্যবহার করুন।
  - ✓ অসুস্থ লোকজনের খুব বেশি কাছাকাছি যাবেন না।
  - ✓ আপনার ইনফ্লুয়েঞ্জা ভালো হয়ে আসলে, আপনার জ্বর চলে না যাওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন।
- বেশিরভাগ ব্যক্তি নিজে নিজে ফ্লু থেকে দ্রুত সেরে ওঠেন, কিন্তু অসুস্থতা মারাত্মক হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি গর্ভবতী বা বয়স্ক হন, অথবা অন্য কোনো স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগে থাকেন। যদি আপনার জ্বরের সাথে সাথে কাশি বা গলা ব্যথা হয় তাহলে মনে রাখার মত কয়েকটি বিষয় নিচে দেয়া হলো।
  - ✓ যদি আপনার কোনো জ্বরির অবস্থা দেখা দেয়, যেমন শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, তাহলে অবিলম্বে কোনো হাসপাতালে চলে যাবেন। যদি অসুস্থতার ফলে জ্বরুরি অবস্থা না হয়, তাহলে চিকিৎসা চাওয়ার জন্য হাসপাতাল সবচেয়ে ভালো জায়গা নয়/ অন্যান্য বিকল্পের জন্য [311](http://311.nyc.gov/flu)—এ ফোন করুন।
  - ✓ যদি আপনি গর্ভবতী হন অথবা আপনার কোনো দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হৃদরোগ, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অভাব, ডায়াবেটিস, বা মারাত্মক অ্যাজমা (হাঁপানি) থাকে তাহলে একজন ডাক্তার ডাকুন।
  - ✓ যদি আপনি বুঝতে না পারেন যে কী করতে হবে, এবং নার্সের সাথে কথা বলতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে [311](http://311.nyc.gov/flu) এ ফোন করুন। তথ্য ও পরিষেবাগুলো সব ভাষায় পাওয়া যায়।

অনুগ্রহ করে এমন যে কোনো সংগঠন বা ওয়েবসাইটের মাধ্যমে এই তথ্য নিঃসংকোচে বিনিয়ম করুন যেগুলো এমন লোকদের কাছে পৌঁছাতে পারে যাদের সিটির ইনফ্লুয়েঞ্জা পরিষেবা সম্পর্কে জানা উচিত। আপনাকে অনেক ধন্যবাদ।

Alan D. Aviles  
প্রেসিডেন্ট  
নিউ ইয়র্ক সিটি  
হেলথ অ্যান্ড হসপিটাল কর্পোরেশন

Thomas Farley, MD, MPH  
কমিশনার  
নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব  
হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন

Fatima Shama  
কমিশনার  
মেয়র'স অফিস অব  
ইমিগ্র্যান্ট অ্যাফেয়ার্স